

# 生駒高校新聞

発行所  
奈良県立  
生駒高等学校  
新聞部  
(0743) 77-8084

印刷所  
奈良県立  
生駒高等学校

## マスク時代の コミュニケーション



教頭  
乾井 学

第二学期の開始が約二週間延長されましたが、十月に入り、通常の学校生活に戻りつつあります。文化祭の開催は叶いませんでしたが、学年別に行われた体育大会では、みなさんが元気に活動する姿を見ることができました。これから私たちができる新型コロナウイルス感染症対策を継続しつつ、学習・部活動ともに毎日を充実させましょう。

さて、昨年度から「新しい生活様式」ということで、マスクを付けての学校生活も長くなりました。マスクを付けること自体には慣れてきたと思います。例えば先生や友達と話をしている際、マスクをしていてもコミュニケーションを十分にすることが出来ていますか。

マスク着用時には、当然口や鼻が隠れていますが、昔から、「目は口ほどにものを言う」と言われますが、実際、日本人は、相手の感情を読み取る際に目を重視するのに対し、欧米人は口元を重視することがいくつかの実験からわかっているようです。ですから、一般的に、日本人はサンングラスをかけている人を少し怖いと感じますが、欧米では口元を覆っている人を奇妙だと感じま

す。元々、花粉症対策などでマスクを着用する習慣がある日本では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、比較的スムーズにマスク着用が受け入れられた一方で、欧米ではマスクの着用がなかなか受け入れられなかったのもうなずけます。

コロナ禍の現在は、マスク越しのコミュニケーションが当たり前の日常になっています。マスクは感染予防に欠かせないものです。ただ、マスクを着用した会話では顔の下半分が隠れているために、普段よりも相手の表情が読み取りづらく、声を聞き取りにくい、こちらの感情が伝わりにくいということがあります。このような状況では、いつも以上にうなずきや相づち、身振り手振りのジェスチャーを多めにし、聞き取りやすいスピードで話す、相手に自分の話がしっかりと伝わっているかをアイコンタクトで確かめるなど、伝わりにくいところを補うことが必要です。マスクの良理解し、相手にメッセージが伝わるように工夫しましょう。

少しの気遣いで、円滑なコミュニケーションが可能になります。そして、マスクをしたままでも話し方や表情を意識するだけで相手に与える印象が変化します。三年生はこれから進路決定のため面接試験等がありますね。少し気を付けてみてください。



## 蛙鳴蟬噪

今回のコラムは特別二本立て

▽夏をようやく超えて、今は秋。過ごしやすいい気候になり、冷房がなくてもいい日もある。しかし久しぶりの学校、九月も汗ばむ日があった。そんな日は、教室は冷房をつけて涼しくするのだが、私の席は冷房の風がよくあたる席で一日中寒かった。次からは「セーター」を持ってきておこう、そう小さな決意をした日だった。▽秋というこころ、制服の衣替えも始まる。家でも夏物から冬物に入れ替えていく。夏の服を片付けている時に、夏に一度も着ていない服が見つかることがあった。私の家では衣替えと同時にちよつとした断捨離をしている。そういう服が見つかる、取っておくか悩んでしまうことがある。そんなときのために私は、「MyRule」を用意している。それは、昨年も着ていなければ思い切って捨てることである。▽断捨離をするのは効果はたくさんあるが、よく言われるのは運氣が上がるや時間に余裕が得られるなど。断捨離も最初は難しいかもしれないが、今はインターネットで調べることができる。また特にコロナ禍で、昨年からの断捨離をする人が増えているとニュースなどで耳にしたことがある。▽衣替え、断捨離をすることは、気分を一新することができる。また、部屋の乱れは心の乱れにもつながってくる。そのため良好な人間関係を築くには、身の回りの整理整頓が大事だと思ふ。人間関係などであまり上手くないってないという時には、息抜き程度に断捨離や片付けをするのもひとつの方法だと思ふ。▽秋は行事ごとでも多くなる季節である。衣替えをしたり断捨離をしたりして、リフレッシュする機会を作ってみるのもいいと思ふ。

▽秋といえば「食欲の秋」と私は思ふ。しかし、なぜ秋に食欲が湧くのだろうか。▽理由はいくつかあると言われており、一つ目は「秋の味覚である秋刀魚」ぶどう・さつまいもなど、多くの食材が旬を迎えるから。二つ目は「暑い夏に疲れ果てた体を元に戻そうとする体の働きや気温がグッと下がる冬になる前に、体温や体力を保持しておくなければならないから」。三つ目は「食欲の抑制に関わる脳内の神経伝達物質セロトニンが、日照時間が短いために分泌が減少する傾向にあるから」。私が調べた中で代表的だったのはこの三つだが、他にも沢山の説がある。秋になると、冬眠に備えるために野生のクマやイノシシが畑を荒らしたり、食べ物を食べたりといった記事を目にすることがあるが、この本能が人間にもあることに驚いた。▽食欲の秋と近いもので、「収穫の秋」という言葉もある。現代は栽培技術や輸送手段が発達しているため、季節に関係なく、美味しいものを好きなだけ食べることができるようだ。だが、昔はそうではなかった。数十年前まで、食べ物には季節に応じて収穫され、収穫できる量がバラバラだった。そして、四季の中で一番食べ物を豊富に収穫できる季節が「秋」だったようだ。このことから、収穫の秋といわれるようになり、食欲の秋にもつながっている。▽今回は「食欲の秋」や「収穫の秋」という言葉から秋の魅力について書いたが、まだまだ沢山の魅力が秋にはある。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋……。もう秋も半ばを過ぎてしまったが、様々な観点から残りの秋を楽しんでほしい。

# 体育大会 復活

九月二十八日 一・二年生  
九月二十九日 三年生

九月二十八日と二十九日に体育大会が行われた。両日とも最高気温は約二十八度、秋晴れであった。今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、生徒の密集を避けるために、学年別を実施された。同級生の友人に聞いたところ、「一人一人が本気で取り組んでいて楽しかった」、「皆の様々な一面が見られて新鮮だった。」という声が聞けた。私たち自身も、短い時間の中クラスの団結力が深まる良い機会だと思った。どの競技も盛り上がっていて、みんなの熱がこもった体育大会になった。



## 食堂からのお知らせ 利用方法・利用時間

【利用時間】平日午後五時まで  
※土曜日・日曜日は相談に応じます。

【利用方法】ご飯類、焼きそば、揚げ物は予約をもらうと、スムーズに提供できます。(麺類は予約不要です。)予約をする場合は、四時間目前の休み時間までに予約してください。特に揚げ物は時間がかかるので、予約をおすすめします。



## 図書室の蔵書検索 新システム

生駒高校のホームページから、図書室の蔵書検索ができるようになりました。ログインにはIDとパスワードが必要です。図書室のお知らせ等をご覧ください。



↑蔵書検索  
(要ID・パスワード)

## 今年度の 生徒会

- 福田 直樹 / 生徒会長
- 東雲 さくら / 副会長
- 石田 大和 / 会計
- 松田 梨音 / 書記

生徒会が一学期末より発足しました。コロナ禍の中、さまざまな行事の司会進行や、中学生向け学級紹介動画の撮影などの仕事に取り組んでいます。生徒会長に意気込みをインタビューしました。

今年度も昨年度と同様、新型コロナウイルスで、できることが制限されています。そんな中、少しでも昨年より生徒会一同でいろいろな案を出し、楽しい学校生活を送れるように、そして、できなかったことを少しずつ取り戻せるように、一杯頑張りたいと思います。



今回のコラムや、体育大会、生徒会へのインタビュー記事は、二年生の部員が手がけています。夏からたびたび打ち合わせを行い、九月に一斉休校となつてスケジュールが大幅変更となる中、何とか今年度最初の新聞を発行できました。新聞部ではまだまだ新入部員を募集中です。興味のある人は、中川先生・竹原先生まで！新聞の発行は年二回。次の新聞は、春休みの前ごろに発行予定です。